

Ngaji Filsafat
Edisi Patah Hati
15 Februari 2023

Ngaji Filsafat

Ngaji Filsafat--kali pertama diselenggarakan pada Minggu, 21 April 2013.

Sejak saat itu kemudian disepakati rutin diselenggarakan setiap
Rabu mulai pukul 20.00 WIB dengan pengampu
Dr. Fahruddin Faiz, M.Ag.

Bertempat di Masjid Jendral Sudirman Yogyakarta
Jln. Rajawali No.10, Demangan Baru, Caturtunggal,
Depok, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta

Catatan : Jika libur akan diumumkan melalui media sosial resmi
Masjid Jendral Sudirman

NGAJI FILSAFAT
Masjid Jendral Sudirman Yogyakarta
bersama: Dr. Fahruddin Faiz

Patah Hati

- Perspektif ilmu jiwa
- Perspektif Filsafat Eksistensialisme
- Perspektif Filsafat Stoikisme
- Perspektif Sufisme

RABU 1, 8, 15, 22
Februari 2023
[Pukul 20.00 WIB - Selesai]

Masjid Jendral Sudirman
Jl Rajawali No.10 Demangan Baru
Caturtunggal, Depok, Sleman, YK

PATUHI PROKES

00:00:41

Edisi:
Menuju Masjid
Membudayakan Sujud

f Masjid Sudirman Kolombo
g masjidjendralsudirman **o** mjscolombo.com
t MJS Channel **s** MJS_Jogja **u** MJS Podcast



BROKEN HEART: PERSPEKTIF STOIKISME

Fahrurroddin Faiz

Property Of
MJS Channel

00:02:25



Masjid Jendral Sudirman



masjidjendralsudirman



MJS Jogja



lapak_mjs



MJS Channel



www.mjscolombo.com

7 TIPE KEPRIBADIAN

Caterina Rando



Tipe Kepribadian 1: The Idealist

- Memiliki keyakinan bahwa sesuatu dapat terjadi, harus dan pasti terjadi.
- Kesulitan: mudah percaya dan mudah dimanfaatkan. Pemimpi besar, terkadang terlalu besar .
- Saran: Ajukan lebih banyak pertanyaan, periksa perasaanmu dan ambil jeda lebih sering untuk mempertimbangkan kemungkinan hasil dari tindakan dan keyakinanmu.

Tipe Kepribadian 2: The Realist

- Berhenti pada fakta dan bukti, kurang suka dengan visi ke depan, keinginan emosional maupun ideal pengembangan.
- Kesulitan: Lebih memilih untuk memastikan keberhasilan sebelum mereka mengambil tindakan. Ini dapat membatasi peluang mereka.
- Saran: Sekali-sekali cobalah untuk bertindak tanpa mencoba memprediksi sampai detail terakhir bagaimana segala sesuatunya akan berhasil. Biarkan diri Anda terkejut.



Masjid Jendral Sudirman



masjidjendralsudirman



MJS Jogja



lapak.mjs



MJS Channel



www.mjscolombo.com

7 TIPE KEPRIBADIAN

Caterina Rando



Tipe Kepribadian 3: The Pragmatist

- Pragmatis adalah orang-orang yang fleksibel dalam perspektif mereka – terkadang realis, terkadang idealis.
- *The Idealist rejects practicality for the sake of moral principles. The Pragmatist rejects moral principles for practicality*
- Kesulitan: mudah diombang-ambing oleh situasi, mudah dibingungkan oleh banyak kemungkinan dan perspektif, mudah terjebak kepentingan.
- Saran: Batasi waktu berpikir sebelum mengambil tindakan. Bersedia untuk memilih satu perspektif pada satu waktu dan ikuti. Ada baiknya membangun kesadaran yang lebih intuitif.



Masjid Jendral Sudirman



masjidjendralsudirman



MJS Jogja



lapak.mjs



MJS Channel



www.mjscolombo.com

7 TIPE KEPERIBADIAN

Caterina Rando



Tipe Kepribadian 4: The Visioner

- Bersemangat, penuh energi saat merasa situasi atau tindakan “terasa benar”.
- Kesulitan: Sering mengabaikan fakta, tanda, dan konsekuensi yang dilihat orang lain. Kadang tampak tidak berhubungan dengan kenyataan.
- Saran: Sesekali fokus pada apa yang praktis dan realistik. Pertimbangkan konsekuensinya. Ambil nasihat dari teman yang dapat menawarkan perspektif yang lebih realistik.

Tipe Kepribadian 5: The Dissenter

- Memandang manusia itu secara umum palsu dan tidak tulus/jujur. Mereka tidak mengharapkan hal-hal yang dipandang baik oleh orang lain menjadi ciri mereka.
- Kesulitan: Sering mendapat label negative, hingga kehilangan banyak kesenangan hidup.
- Saran: Sadari bahwa hidup itu indah. Lepaskan negativitasmu.



Masjid Jendral Sudirman



masjidjendralsudirman



MJS Jogja



lapak.mjs



MJS Channel

00:17:02



www.mjscolombo.com

7 TIPE KEPRIBADIAN

Caterina Rando



Tipe Kepribadian 6: The Questioner

- Seorang skeptik dan peragu.
- Kesulitan: Sering tidak mau menerima sesuatu karena belum membuktikan sendiri, menunda tindakan hingga terlambat. Mereka sering membiarkan hidup berlalu begitu saja.
- Saran: Sadari kemungkinan bahwa orang dan situasi kadang memang seperti yang terlihat.

Tipe Kepribadian 7: The Stoic

- Orang yang tabah, tangguh, emosinya jarang kelihatan. Perasaan mereka sulit dibaca.
- Kesulitan: Orang merasa sulit untuk mengenal mereka atau 'mendekati' mereka.
- Saran: Tidak masalah mengungkapkan apa yang dirasakan, meskipun harus belajar pula cara mengungkapkannya secara positif. Sadari adanya efek positif dari relasi emosional dengan orang lain.



Masjid Jendral Sudirman



masjidjendralsudirman



MJS Jogja



lapak.mjs



MJS Channel

00:20:46



KABAHAGIAAN STOICISME : EUDAMONIA

- Eudaimonia: bentuk kebahagiaan tertinggi yang dapat dicapai manusia.
 - Dari bahasa Yunani yang berarti hidup berkembang/maju atau puas.
 - Berhubungan dengan daemon (sifat batin ilahiah).
- Ciri: kepuasan hidup karena telah melakukan yang terbaik
 - Bahagia: kondisi jiwa baik dan menjalani hidup sebaik mungkin.

Bagi kaum Epicurean, kunci kebahagiaan adalah kesenangan (hedonia) dan ketenangan (ataraxia).

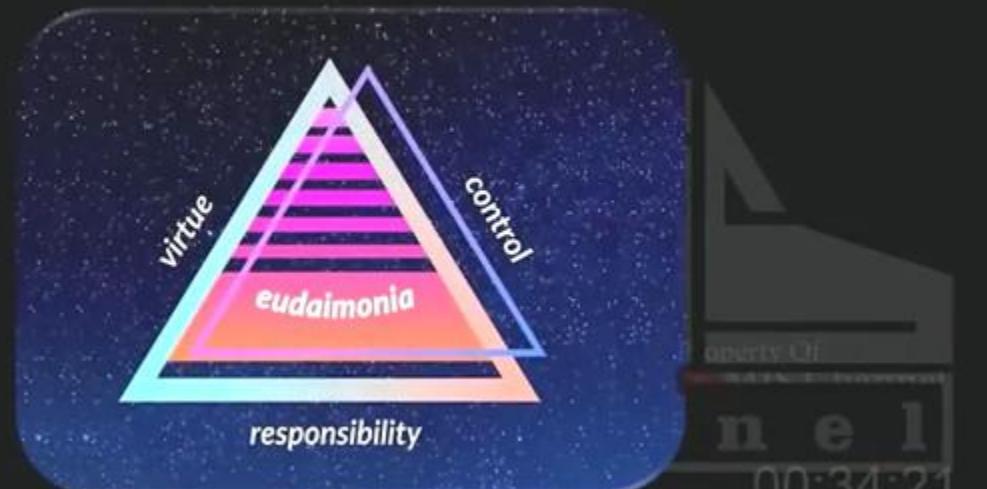
Bagi kaum Stoik, kunci kebahagiaan adalah "kebijakan" (arete).





www.mjscolombo.com

THE STOIC TRIANGLE OF HAPPINESS



00:34:21



Masjid Jendral Sudirman



masjidjendralsudirman



MJS Jogja



lapak_mjs



MJS Channel



www.mjscolombo.com



CARDINAL VIRTUES

Wisdom

- Knowing What is Good and Bad

Temperance

- Moderation, Self-Control, Self-Awareness

Justice

- Moral Wisdom, Impartiality

Courage

- Cravery, Grit, Resilience

Property Of
MJS Cha



Masjid Jendral Sudirman



masjidjendralsudirman



MJS_Jogja



lapak_mjs



MJS Channel



STOICISM = TOXIC POSITIVITY?

- Toxic Positivity: gagasan bahwa kita seharusnya hanya memikirkan hal-hal positif dan tidak membiarkan diri memiliki pikiran atau emosi negatif. Seringkali kita melakukan ini dan memproyeksikan citra positif, bahkan saat kita tidak merasa positif. Pada dasarnya, ini adalah represi emosional, yakni tidak membiarkan diri kita merasakan apa yang harusnya dirasakan, dan kadang juga mengabaikan apa yang orang lain rasakan. Secara umum hal semacam ini adalah palsu dan pura-pura.
- Menjadi Stoik = ketabahan menerima, bukan kepura-puraan tidak merasa.

Paham dan sadar

Menerima rasa & pengalaman

Mengendalikan diri

Memberi yang terbaik

Belajar untuk lebih baik



**Segala sesuatu ada pola-nya, hukum / sunnatullah-Nya.
Misalnya: ada pertemuan-ada perpisahan, ada suka-ada
duka, siapa mencintai-ia dicintai, dll**

- Menyiapkan diri/mental untuk menghadapinya
- Menyadari nilai segala sesuatu di sekeliling kita dan mensyukurinya
- Manfaatkanlah segala anugerah itu sebagai dasar kebajikan
- Membangun momen dan kenangan kebajikan sebanyak mungkin.
- Meningkatkan kualitas diri, sehingga bisa memberi lebih banyak kepada orang yang kita cintai.
- Pada akhirnya saat keniscayaan itu tiba, apapun yang terjadi, kita tetap menjadi manusia yang selalu lebih baik.





www.mjscolombo.com



Menghadapi Patah Hati: Sadari Kenyataan Hidup

Ada yang hadir, ada yang keluar dari keberadaan. Beberapa dari apa yang pernah ada, sekarang sudah hilang. Perubahan dan perubahan terus-menerus mengubah dunia, seperti perkembangan waktu yang tak henti-hentinya mengubah keabadian.

—Marcus Aurelius

Property Of



00:56:50



Masjid Jendral Sudirman



masjidjendralsudirman



MJS_Jogja



lapak_mjs



MJS Channel



www.mjscolombo.com



Menghadapi Patah Hati: Sadari Kenyataan Hidup

Saat engkau mencintai sesuatu, tempatkan di hadapan dirimu posisi yang berlawanan. Apa salahnya saat engkau mencium anakmu engkau bisikkan dengan suara lirih, "Besok kamu pun akan mati"; dan kepada seorang teman, "Besok kamu yang akan pergi atau aku yang akan pergi, dan kita tidak akan pernah bertemu lagi".

—Epictetus

Property Of



MJS Channel



Masjid Jendral Sudirman



masjidjendralsudirman



MJS_Jogja



lapak_mjs



MJS Channel

00:59:53



www.mjscolombo.com



Menghadapi Patah Hati: Cintamu Bukan Milikmu

Apa yang engkau cintai bukanlah milikmu : itu diberikan kepadamu untuk saat ini, bukannya akan diambil lagi, juga tidak diberikan kepadamu untuk selama-lamanya. Seperti buah ara yang diberikan kepadamu atau seikat buah anggur pada musim tertentu dalam setahun. Jika engkau menginginkan buah ini di musim dingin, engkau bodoh. Jika engkau menginginkan putra atau temanmu ketika tidak lagi diizinkan untukmu, engkau harus tahu bahwa engkau menginginkan buah ara di musim dingin.

—Epictetus



Masjid Jendral Sudirman



masjidjendralsudirman



MJS_Jogja



lapak_mjs



MJS Channel

01:05:28
MJS Channel



www.mjscolombo.com



Menghadapi Patah Hati: Ada yang di Luar Kuasamu

"Kebahagiaan dan kebebasan dimulai dengan pemahaman yang jelas tentang satu prinsip: Beberapa hal berada dalam kendali kita, dan beberapa tidak. Hanya setelah kita pahami aturan mendasar ini dan belajar membedakan antara apa yang kita bisa dan tidak bisa kendalikan, ketenangan batin dan keefektifan menjadi mungkin."

Property Of

MJS Channel

— Epictetus



Masjid Jendral Sudirman



masjidjendralsudirman



MJS_Jogja



lapak_mjs



MJS Channel

01:10:07



www.mjscolombo.com



Menghadapi Patah Hati: Kendalikan Pikiranmu

Jangan biarkan pikiranmu tentang keseluruhan hidupmu menghancurkanmu. Jangan isi pikiranmu dengan segala hal buruk yang mungkin masih akan terjadi. Tetap fokus pada situasi saat ini dan tanyakan pada diri sendiri mengapa begitu tak tertahankan dan rasanya tidak dapat bertahan.

— Marcus Aurelius

Property Of
MJS Channel

01:15:16



Masjid Jendral Sudirman



[masjidjendralsudirman](https://www.instagram.com/masjidjendralsudirman/)



[MJS_Jogja](https://twitter.com/MJS_Jogja)



[lapak_mjs](https://www.instagram.com/lapak_mjs/)



[MJS Channel](https://www.youtube.com/MJSChannel)



www.mjscolombo.com



Menghadapi Patah Hati: Kendalikan Pikiranmu

Kebahagiaan hidupmu bergantung pada kualitas pikiranmu: oleh karena itu, jagalah sebagaimana mestinya, dan berhati-hatilah agar engkau tidak memiliki pikiran yang tidak sesuai dengan kebijakan dan kewajaran.

— Marcus Aurelius

Property Of
 MJS Channel

01:19:16



Masjid Jendral Sudirman



masjidjendralsudirman



MJS_Jogja



lapak_mjs



MJS Channel



www.mjscolombo.com



Menghadapi Patah Hati: Rintangan Hakikatnya Adalah Jalan

“Meskipun benar bahwa seseorang dapat menghalangi tindakan kita, mereka tidak dapat menghalangi niat dan sikap kita, yang memiliki kekuatan untuk berubah dan dapat beradaptasi. Karena pikiran menyesuaikan dan mengubah hambatan apa pun menjadi sarana untuk mencapainya. Apa yang merupakan penghalang tindakan diubah menjadi jembatan bagi tindakan. Hambatan menjadi petunjuk jalan.”

— Marcus Aurelius



Masjid Jendral Sudirman



masjidjendralsudirman



MJS_Jogja



lapak_mjs



MJS Channel



www.mjscolombo.com



Menghadapi Patah Hati: Jangan Memperparah Keadaan

“Betapa jauh lebih berbahaya konsekuensi dari kemarahan dan kesedihan daripada keadaan yang membangkitkannya dalam diri kita!”

— Marcus Aurelius

Property Of
 MJS Channel

01:25:26



Masjid Jendral Sudirman



masjidjendralsudirman



MJS_Jogja



lapak_mjs



MJS Channel



www.mjscolombo.com



Menghadapi Patah Hati: Jangan Cengeng

“Kami menangis kepada Tuhan, bagaimana kami
bisa lolos dari penderitaan ini?
Bodoh, kau tidak punya tangan? Atau
mungkinkah Tuhan lupa memberimu
sepasang?”

— Epictetus

Property Of
 MJS Channel

01:27:29



Masjid Jendral Sudirman



masjidjendralsudirman



MJS_Jogja



lapak_mjs



MJS Channel



www.mjscolombo.com



Menghadapi Patah Hati: Jangan Malu Meminta Bantuan

"Jangan malu saat membutuhkan bantuan.
Engkau memiliki kewajiban untuk dipenuhi
seperti seorang prajurit di tembok pertempuran.
Jadi bagaimana jika engkau terluka dan tidak
bisa memanjat tanpa bantuan prajurit lain?"

— Marcus Aurelius

Property Of



MJS Channel

01:29:50



Masjid Jendral Sudirman



masjidjendralsudirman



MJS_Jogja



lapak_mjs



MJS Channel



www.mjscolombo.com

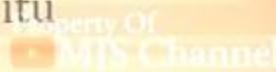


Menghadapi Patah Hati: Mengapa Sakit Sekali?

"Saat engkau tersiksa oleh sesuatu dari luar dirimu, rasa sakit itu sebenarnya bukan dari sesuatu itu sendiri, namun dari anggapanmu terhadapnya, dan engkau memiliki kekuatan untuk mencabutnya kapan pun kau mau.

Tolaklah rasa sakitmu dan rasa sakit itu akan lenyap."

— Marcus Aurelius



Masjid Jendral Sudirman



masjidjendralsudirman



MJS_Jogja



lapak_mjs



MJS Channel



www.mjscolombo.com



Menghadapi Patah Hati: Mengapa dia jahat sekali?

"Saat engkau sedang melawan orang yang tidak tahu malu, tanyakan kepada dirimu hal ini: apakah mungkin di dunia ini bersih dari tindakan tidak tahu malu? Tidak.

Maka jangan mengharapkan sesuatu yang tidak mungkin. Selalu ada orang yang tidak punya malu di dunia, dan ini adalah salah satunya. Hal yang sama lakukanlah untuk seseorang yang jahat, tidak dapat dipercaya atau kerendahan moral lainnya. Mengingat bahwa di seluruh dunia ini pasti ada beda-beda kelas moral akan lebih membuatmu toleran terhadap penghuninya."

— Marcus Aurelius



Masjid Jendral Sudirman



masjidjendralsudirman



MJS_Jogja



lapak_mjs



MJS Channel

01:32:44



www.mjscolombo.com



Menghadapi Patah Hati: Aku harus bagaimana kepadanya?

Merasa sayang kepada orang lain, meskipun mereka melakukan banyak kesalahan adalah sifat unik manusia. Engkau dapat melakukannya, cukup dengan mengakui: bahwa mereka juga manusia.

Mereka melakukan itu karena tidak sadar, berlawanan dengan kata hati mereka, dan kita semua akhirnya akan sama-sama mati tidak lama lagi. Dan di atas semuanya, mereka tidak benar-benar menyakitimu, mereka tidak melenyapkan kemampuanmu untuk memilih.

— Marcus Aurelius



Masjid Jendral Sudirman



masjidjendralsudirman



MJS_Jogja



lapak_mjs



MJS Channel

01:34:33



www.mjscolombo.com



Menghadapi Patah Hati: Bagaimana melanjutkan hidup tanpa dia?

Jangan biarkan masa depan mengganggumu.
Engkau pasti akan menghadapinya, jika perlu,
dengan senjata yang sama yang hari ini menjadi
senjatamu melawan masa kini

— Marcus Aurelius

Property Of
 MJS Channel

01:36:59



Masjid Jendral Sudirman



masjidjendralsudirman



MJS_Jogja



lapak_mjs



MJS Channel



www.mjscolombo.com



Menghadapi Patah Hati: Apa yang aku dapat dari semua ini?

Jika ada sesuatu yang menghalangimu untuk mencapai tujuan tepat waktu, itu adalah kesempatan untuk melatih kesabaran.

Jika seseorang menyakitimu, itu adalah kesempatan untuk berlatih memaafkan.

Jika ada sesuatu yang sulit merintangimu, itu adalah kesempatan untuk menjadi lebih kuat.

— Marcus Aurelius



Masjid Jendral Sudirman



masjidjendralsudirman



MJS_Jogja



lapak_mjs



MJS Channel

01:38:48
of
MJS Channel



LINTASAN PERSPEKTIF
Ihwat Pemikiran dan Filsafat
Fahrudin Faiz

Kover: soft cover (emboss + spot UV)
Tebal: 296 halaman
Ukuran: 13,5 x 20,5 cm
Kertas: bookpaper 72 gram
Berat: 328 gram
ISBN: 978-623-91890-2-0

Harga: Rp85.000

Pemesanan  0813 2782 6499
 lapak_mjs 0857 8603 9331
 Lapak_MJS 0878 3380 1659

lapak MJS